

Getting up in the early morning every day, do you start your day with a nice breakfast? Or are you on diet that you just skip the meal right away? In the article below, you are going to read the habits on breakfast of some teachers and fellow schoolmates, plus the importance of having breakfast to stay healthy.

By S6A Amy Tsang, Kimmy Li, Eunice Sun, Stephanie Ng, Nicole Cheung and Ellissa Lau



A good day starts with a nutritious breakfast

We usually say that "a successful day depends on a good start in the morning". But it seems that many people nowadays neglect the key which leads us to succeed. A nutritious breakfast can definitely start us on a powerful day.

A proper breakfast is able to provide nutrients and energy to cope with our daily activities, help with concentration and thinking, hence strengthen our learning ability and help our body grow healthily. Breakfast should include protein and plenty of fibre. The combination will help satisfy our hunger and will keep us feeling full until lunch time. The protein can come from low-fat meat, eggs, nuts or dairy products. High-fibre foods include fruits, vegetables and whole grains. A healthy breakfast does not need to be extravagant or take a long time to prepare.

6 students and 7 teachers were interviewed about their daily breakfast. They usually eat bread and fast food, which is mostly McDonald's. Convenience and reasonable price are the major reasons for them to choose fast food as breakfast. It is used as an option to save time, or to satisfy taste bud cravings.

Some of them even skip meals and have a misunderstanding that drinking a cup of lemon tea is enough for a whole day.

However, what about the consequences? Unfortunately, eating fast food on a daily breakfast basis does have an adverse effect on your health. First, it contains rich fat, salt and sugar which lead to obesity, heart attack risk and cardiovascular disease. It could have such a serious impact that we have to look into it.

Some recommended choices for breakfast are as follows:

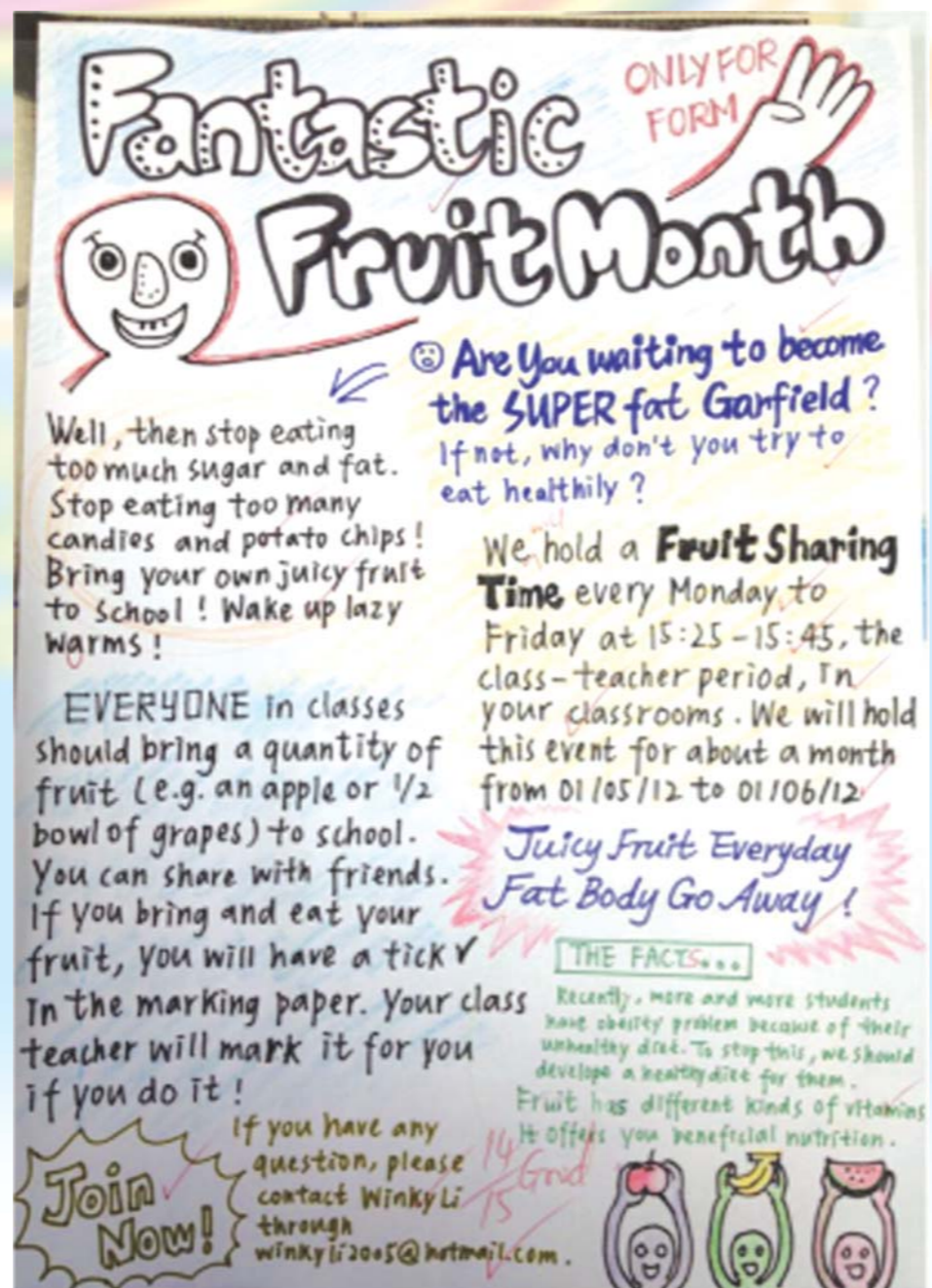
DIY home breakfast – sandwich with low-fat cheese, jam, whole wheat cereal product with low-fat milk, noodles in soup with shredded pork, congee with minced pork.

Best choices of dining out – congee with sliced fish, congee with lean meat, steamed rice-roll with beef, tomato and chicken sandwiches.

Fast breakfast – instant low-fat low sugar oatmeal, low-sugar high calcium soy milk plus steamed bun, sugar-free cornflakes with skimmed/low-fat milk

Selected drinks – low-fat or skimmed milk, low-sugar high calcium soy milk, or pure fruit juice

A healthy breakfast is the cornerstone of good health. A healthy breakfast can be achieved by eating the right kind and the right amount of food. If packing your own breakfast is not practicable, healthy options may be available in school canteens. Be determined and get started to have a healthy breakfast.



by Li Wing Ki S4A

還記得那一天，那一天陽光燦爛、風和日麗。我們小六愛全班同學帶著笑容站在台階上接過我們的畢業證書。然後，百感交集地走了下台，想到身邊每一個熟悉的人將要邁向人生的下一個站——中學。

我們於小五小六時也在同一班，由同一個班主任教導，大家的感情真的十分深厚。他們每一位，都在我心裡留下一印記。

記得剛升上小六時，大家都只顧玩耍，曾有一段日子，大家都沒有用心讀書，這令班主任十分氣憤。於是在他的一節下午課裡對我們說：「現在已經是你們小學生生涯的最後階段，你們應好好珍惜這段日子，珍惜大家選一起學習的時光。」老師的肺腑之言，如當頭棒喝把我們「打」醒了。

之後的日子，我們盡力做好自己，不叫老師失望。老師也似乎感受到我們的用心，感到十分欣慰。

終於，我們都捱到考試結束了，大家像拋開了所有的包袱，欣喜萬分。開心得像「開籠雀」般吱吱地討論著在後天舉行的畢業營。

常聽很多師姐、師兄告訴我們畢業營如何好玩，如何能令大家合作，終於，這一天來臨了，大家在一清早便興致勃勃地在操場集合出發。

往進營中那幾天，我們參加了很多的活動，而教我最印象深刻的，是一個訓練合作的遊戲。玩法簡單，但玩的時候很困難，大家要聽從職員的吩咐，拼出不同的文字或圖形，而拼的物件不是圖片，而是用我們自己。我們三十七人要組合在一起，你能想像到當時的情景嗎？在組合的過程中，有不少同學因多番嘗試失敗而哭了，但幸好還有數個同學繼續努力，沒有放棄，這感動了想放棄的我，於是，我們便成功拼出我們的班別——小六愛。

畢業營結束後，我明白到，有些事，一定要親身經歷和體驗，才能了解當中的樂趣。我們並不是所有活動都成功，但至少我們盡了最大的努力，每個都樂在其中。

快樂的時光總是過得快，轉眼間，已經來到最後一個上課日，這一天不但是我們最後一個能一起共度的日子，更是班主任的生日，於是我和幾個好友打算送一份「驚喜」給他。

我們買了一個生日蛋糕，我親手畫了一張生日卡並把一份預先包裝好的禮物準備送給他。正當我步進課室時，他驚訝地看著一切，看著我們所為他用心準備的一切。他突然調皮地道：「能為我高歌一曲嗎？各位。」我們當然知趣地唱起生日歌，就在此時，他落淚了，他對我們全班道：「真的十分感謝大家，這是我收過最好的生日禮物。真的，最好，最好。」他的淚似乎也感染了我們，我們也流下了淚。我們就這樣在一片歡笑聲中度過了小學的最後一個上課天。

那是一段最美好，最愉快的時光。當中有笑，有淚；我們有無數個一起上課的日子，當中的心情，只有你和我知道。有人說很多東西會被時間沖淡，很多友誼也不能永遠長存。但是我知道，我們所建立的美好回憶，那些令人難忘的點滴並不會被時間抹去，它將永遠於我們的心中長存。我知道，大家在畢業禮後便要各散東西，關係亦可能沒有昔日般堅固和美好。但是，不要緊，因為我知道大家的心中永遠也留下一個位置，一個用來擺放那段愉快時光的位置，這，就夠了。

陳妍潼 (中五樂)

《那段愉快的時光》

人生總有很多愉快和難過的事，而在我的印象中最深刻的，就是兩年前，社團一起去訓練營的日子。聽說訓練營會很辛苦，但我因為好奇的心，就和朋友一起參加了，然後我們都十分期待入營那天的到來。

二零一零年七月的某一天，我們終於來到了訓練營，這裡的環境十分好，像一條渡假村似的。我抱著輕鬆的心情在訓練營參觀了一圈，吃過飯後就睡了，而我卻不知道背後有很多艱難的任務在等著我。

第二天早上集合時，我們開始訓練了。第一個活動是要六個組員背對背圍在一起坐下，然後雙手挽著隔組員的手，手不能碰到地下地站地來。我們都嘗試了很多次，都是失敗的，在最後一次機會時，我們都互相合作，相信彼此，終於成功了。正當我鬆一口氣準備休息時，另一個艱難的任務又來了。這次是要六個組員，要齊心協力地爬過一個四米高的牆。當所有人在想沒有可能做到的時候，其中一位組員就先做出建議並說：「只要我們同心協力地去做，一定可以的！」沒錯，我們可以，我們先把他一個人擡高，讓他先翻過牆去，然後讓其他組員踩著另一個組員的肩膊站起來，再讓在牆後的組員把他拉過去。一個接一個地很快就只剩下了一位組員了，到底該怎麼辦讓他過來呢？「啊！我們用我們身上這個安全帶綁成一條，然後把他拉上來就行了！」聽了他的話，我們嘗試了他的建議……「成功了！」

在這些艱難的團隊遊戲結束後，終於到了聯歡晚會，我們都像剛從監獄裡出來的囚犯一樣狼吞虎咽地吃了晚飯，然後開始了「六歌」和「創意舞蹈」這些遊戲。本來不太愛玩這個遊戲的我，在學長和學姐的帶動下也漸漸地沉迷在遊戲中了。

到了訓練營最後一天，我們參加了一個名為「真心話」的活動，在這個活動中，我們都把這幾天感想說了出來，還和以前吵了架的朋友和好了；還有人藉這個機會來說笑話，逗得大家都捧腹大笑，開心極了。

為期三天二夜的訓練營就在這笑聲中結束了。在這次的訓練營中，不但學會了團隊合作，還認識了很多朋友，和朋友的感情也增加了，變好了。雖然這次的訓練營時間很短，但這段回憶卻能在我的心中永存下去。

鄭湘 (中一望)

一眨眼就到中一了，不時想起了我那段童年的時光。有一段日子我住在婆婆家，她的家有點簡陋，但很溫暖，她無時無刻不在我的身旁，她也是我的「朋友」。

一開始覺得很悶，想著回家，但在後來小伙伴多了，就不無聊了，婆婆在夏天會去田野裡插秧，我剛開始以為那是一條一條綠色的菜，我的好奇心來了，於是我就光著腳丫去和婆婆一起插秧，我嘗試把一棵拔出來，誰知一用力自己就倒在了泥土中那棵秧好像一絲不動的站在那裡，理都不理我，大哥哥大姐姐們都笑了，我於是想不行了太熱了，於是我就回到婆婆家中休息，順便幫婆婆打掃家務。

我悶的時間會去找朋友玩，是我剛來婆婆家時認識的，他們會帶我去池塘釣魚，他們還會自己製造魚桿，看著他們玩得那麼高興我也來試一試，坐了大半天還沒見到半條魚影。正當我失去信心的時候，水面在慢慢的波動，我一拉桿，力氣不足沒拉上來，我就叫朋友們一起來拉過了一分鐘，終於被我們齊心協力的拉了上來仔細一看是魚，真的是魚啊！這是我第一次釣魚就有了收穫，我高興與把這條魚帶了回家婆婆養在水缸裡。雖然這條魚沒有金魚那般艷麗，但身形非常的靈活活可愛。

到了晚上鄉間一片寧靜，我就會和婆婆坐在大院前欣賞月光和無數的星星，現在有很多城市都被汽車的尾氣、工廠排放的黑煙污染了，使晚上的星星都被朦朧罩著，看不到完美的星空，所以我在婆婆家一邊觀看著一般不斷的問：「婆婆，哪裡是北斗七星呢？」婆婆說：「你看到北邊有一個像勺子一樣形狀的那就是北斗七星。」我靜靜的欣賞著這迷人的星空，還數了星星但是數也數不完。這就是宇宙的奧妙，值得去探索。聽到響的叫聲嘈雜，螢火蟲一閃一閃的從我眼前飛過，一絲清涼的風輕輕掠過我的耳邊，月亮像玩耍了一天，累了的小孩子，靜靜的睡著我也產生著朦朧的睡意，不知不覺的睡著了……去婆婆家玩耍的那段時光至今都記憶猶新。田野裡我跌倒的模樣，在池塘上第一次釣魚、在婆婆家和婆婆一起在大院前觀看著奧妙的星空，那段愉快的時光一直保存在我心裡，無比快樂和珍貴。

劉詠茵 (中三望)